

## Kevääntaikaa Kurjenrahkan kansallispuistossa

La 28.5.2022 klo 10:30 – 20:00

Haukkavuori - Savojärvi , Pöytyä

Tervetuloa kehon ja mielen keväiseen metsämatkaan Pöytyän Haukkavuoresta Savojärvelle! Reitin pituus on noin 10 km helppokulkuisessa maastossa. Tällä matkalla saat kokea luonnon moninaisuuden: metsäpolut, kalliot ja suot.

Matkan aikana pysähdymme levollisen asahi-harjoituksen äärelle, tunnustelemme hiljaisuutta ja harjoitamme metsäjoogaa koivumetsän syleilyssä. Retken taittuessa nautimme eväistä kallion laella laavulla. Osan vaelluksesta kuljemme hiljaisuudessa aistien keväiseen heräävää luontoa.

Savojärvellä meitä odottaa lämmin yksityissauna. Saamme rentoutua lämpimissä löylyissä ja heittää talviturkit virkistävään Savojärveen!

**Tapaaminen la 28.5. klo 10:30 Kuhankuonon parkkipaikalla (Kuhankuontie 67).**

Siirrymme autokuljetuksella Haukkavuorelle, josta vaelluksemme alkaa n. klo 11. Takaisin Savojärvelle saavumme kävellen n. klo 17:30. Saunomismahdollisuus omalla saunavuorollamme on klo 20 asti.

### Ilmoittautuminen viimeistään 15.5.2022

Miialle lasnaolonhetki@gmail.com tai Annellesse anne.syvalahti@onnikuu.fi

Ryhmän koko max. 12 henkilöä

Hinta 79 e (sis. alv) sis. saunan. Laskun saat sähköpostilla.

Laita päälle säänmukaiset vaatteet, kävelyyn sopivat kengät ja ota mukaan saunomisvarusteet. Kaikkia vaatteita ei tarvitse kantaa mukana, sillä ne on mahdollista jättää autoon Savojärvelle retken ajaksi. Mukaan reppuun tarvitset koko päiväksi riittävät eväät ja vettä. Vettä saa lisää Haukkavuorelta ja Savojärveltä, joissa kummassakin on myös wc:t. Meiltä ohjaajilta voit kysyä lisäinfoa.

Säävaraus erittäin huonon ilman varalta.

Ohjaajat:

Miia Lehtonen, mindfulness-tunnetaitovalmentaja, tanssi- ja liiketerapeutti ohjaaja ja Asahi Health - ohjaaja  
Anne Syvälahti, psykologi, nia-, mindfulness- ja joogaohjaaja



*Kevääntaikaa  
Kurjenrahkan  
kansallispuistossa*

**Huom. päivä!**  
**LA 28.5.**  
**KLO 10.30-20.00**  
**HAUKKAVUORI-SAVOJÄRVI,**  
**PÖYTYÄ**

Matkan pituus n. 10 km helppokulkuisessa maastossa.

*"Heinäkuisessa metsässä oli oikeaa suurta luonnontaikaa. Tuuli kertoili ihastuttavia arvoituksiaan hetkittäin metsän suojassakin. Sunnuntaipäivän kiireetön patikointi Kurjenrahkalla ja elämän arvot järjestyivät huomaamatta sekavassa mielessäni, turhat huolet jäivät matkan varrelle."*